# BACALAO CON ESPINACAS A LA CATALANA

## INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 4 unidades de bacalao fresco
- 500 g de hojas de espinacas
- 50 g de pasas
- 50 g de piñones
- 40 g de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo
- sal
- pimienta

## LA PREPARACIÓN

- Deja las pasas en remojo en bol con agua caliente 15 minutos, escúrrelas bien.
- Tuesta los piñones en una sartén a fuego vivo, vigílalos porque se queman enseguida.
- Calienta el aceite en una sartén . Sofríe el ajo hasta que esté dorado . Retíralo .
- Pon las espinacas en el aceite. Tapa la sartén y cuécelas 5 minutos, hasta que estén tiernas. Destapa la sartén, echa las pasas y los piñones y sigue cocinando las espinacas hasta que el líquido se haya evaporado. Salpimienta y reserva.
- Para preparar el bacalao, unta ligeramente los filetes con aceite y

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| Hidratos de carbono | Grasas |
|---|---|
| 10.3 g | 20.3 g |
| **Kcal** | **Proteinas** |
| 347 | 28.4 g |

salpimiéntalos. Ásalos unos 10 minutos bajo el grill.
- Reparte las espinacas entre 4 platos y coloca el bacalao encima.